

# Yoga



## CENTER

1 minute de yoga par jour

Cliquez  
ici pour  
écouter mon  
message!

Visite  
virtuelle  
du studio

# Mars

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 <u>Ouverture du bassin</u>	2 <u>Méditation bol tibétain</u>	3 <u>Bascule du bassin</u>	4 <u>Massage du dos</u>	5 <u>Demi-pont</u>	6 <u>Respiration complète</u> D	7 <u>La posture inversée</u>
8 <u>Relaxation debout</u>	9 <u>Le chat</u>	10 <u>Le cobra</u>	11 <u>Le chameau</u>	12 <u>Le diamant</u>	13 <u>Le bébé heureux</u> ●	14 <u>Torsion assise</u>
15 <u>La pince</u>	16 <u>L'aigle</u>	17 <u>La respiration carrée</u>	18 <u>Le poisson</u>	19 <u>Mudra de la consolation</u>	20 <u>Mudra calme intérieur</u>	21 <u>L'arc</u> D
22 <u>Nettoyage du crâne</u>	23 <u>La charrue</u>	24 <u>Fixation d'une bougie</u>	25 <u>La respiration complète</u>	26 <u>Le poirier</u>	27 <u>La pyramide</u>	28 <u>La demie-lune</u> O
29 <u>Ancrage</u>	30 <u>Le danseur</u>	31 <u>Nettoyage du crâne</u>	<p>* Cliquez sur le nom de chaque posture pour la (re)découvrir dans une courte vidéo, et pratiquer chaque jour de l'année.</p>			

